

ΠΕΛΙΩ ΠΑΠΑΔΙΑ – ΣΟΥΖΑΝΑ ΠΑΠΑΦΑΓΟΥ



ΤΙ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΩ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

Οδηγός γονέων για εύκολες
και δύσκολες συζητήσεις
από τη νηπιακή ηλικία
έως την ενηλικίωση



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τι να απαντήσω στο παιδί μου;**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Πελιώ Παπαδιά, Σουζάνα Παπαφάγου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Λελούδη
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Πελιώ Παπαδιά, Σουζάνα Παπαφάγου, 2024
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2024

ISBN 978-618-01-5850-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | *Since 1979*

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

ΠΕΛΙΩ ΠΑΠΑΔΙΑ - ΣΟΥΖΑΝΑ ΠΑΠΑΦΑΓΟΥ

**ΤΙ ΝΑ
ΑΠΑΝΤΗΣΩ
ΣΤΟ
ΠΑΙΔΙ
ΜΟΥ**

Οδηγός γονέων για εύκολες
και δύσκολες συζητήσεις
από τη νηπιακή ηλικία
ως την ενηλικίωση



Πρόλογος

Γνωριστήκαμε το 2013, όταν η μία ήταν έγκυος στην κόρη της και η άλλη ήταν μαμά ενός αγοριού 5 ετών και ενός κοριτσιού 3 ετών. Η Σουζάνα, κλινική αναπτυξιακή ψυχολόγος – ψυχοθεραπεύτρια, οικογενειακή και ομαδική αναλύτρια, ασκούσε ήδη κάποια χρόνια το επάγγελμά της ως ιδιώτης. Η Πελιώ, επικοινωνιολόγος και θεωρητικός των Πολιτιστικών Σπουδών και της Ανθρώπινης Επικοινωνίας, είχε πρόσφατα εγκαταλείψει το ακαδημαϊκό περιβάλλον και εργαζόταν ως δημοσιογράφος, καλύπτοντας μια ευρεία γκάμα θεμάτων γονεϊκότητας.

Ταιριάζαμε απόλυτα από την πρώτη στιγμή τόσο σε φιλικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, με τις δημιουργικές συνεργασίες μας να διαδέχονται η μία την άλλη με ευκολία, με τις ιδέες μας να συμπιπτουν, με τις προτάσεις εργασίας να μη σταματούν, με τη μία να συμπληρώνει την άλλη.

Στο πλαίσιο της σχέσης μας, ξεκινήσαμε σχεδόν από τις πρώτες κιόλας εβδομάδες της γνωριμίας μας ένα «παιχνίδι», στην αρχή ως προσωπική και σύντομα ως επαγγελματική πυξίδα: Συλλέγουμε διαρκώς, σχεδόν εμμονικά, ερωτήσεις ενηλίκων που σχετίζονται με παιδιά, αλλά και ερωτήσεις παιδιών

κάθε ηλικίας και προσπαθούμε να τις ομαδοποιήσουμε και να τις απαντήσουμε μέσα από σχετική αρθρογραφία και ομιλίες προς γονείς, άλλους φροντιστές και εκπαιδευτικούς.

Μέσα στη δεκαετία που πέρασε, ιδιαίτερα πλούσια για μας σε (θετικές και αρνητικές) εμπειρίες και σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, συγκεντρώσαμε έναν τεράστιο όγκο υλικού, που αγγίζει κάθε θέμα που αφορά τη γονεϊκότητα. Καθώς το επεξεργαζόμασταν και το μελετούσαμε –προσθέτοντας, αφαιρώντας, διορθώνοντας διαρκώς, ανάλογα με τις επιστημονικές, κοινωνικοπολιτικές και πολιτιστικές εξελίξεις–, καταλήξαμε σε μια σειρά από ενδιαφέροντα συμπεράσματα σχετικά με όσα απασχολούν, από τη μία, τους φροντιστές των παιδιών και, από την άλλη και πάνω απ’ όλα, τα ίδια τα παιδιά.

Μέσα από την επαγγελματική μας δραστηριότητα, αλλά και τη γονεϊκή μας εμπειρία, η οποία, για να είμαστε ειλικρινείς, καθημερινά αποδεικνύεται δυσκολότερη από όσο είχαμε –αν είχαμε– φανταστεί, χρόνο με τον χρόνο, στην αρχή δίχως να το καταλαβαίνουμε και έπειτα από ένα διάστημα εντελώς συνειδητά, σχεδιάσαμε ένα ψυχοκοινωνικό εργαλείο, που παρέχει απαντήσεις και καλές πρακτικές σε κάθε μέλος μιας οικογένειας που μεγαλώνει τα παιδιά της στη σύγχρονη Ελλάδα.

Αποφασίσαμε, λοιπόν, να το εγκαινιάσουμε, συγκεντρώνοντας ένα σημαντικό μέρος των προβληματισμών μικρών και μεγάλων σε αυτόν εδώ τον τόμο. Ίσως να αναρωτηθεί-

τε: «Γιατί άλλο ένα βιβλίο γονεϊκότητας;» Ομολογούμε ότι και εμείς το σκεφτήκαμε πολύ και ίσως γι' αυτό αργήσαμε τόσο να το παρουσιάσουμε. Όμως, στην παρούσα φάση, τη λεγόμενη μετα-πανδημική, τελικά κρίναμε πως έπρεπε να προχωρήσουμε. Και αυτό επειδή διαπιστώσαμε ότι:

1. Τα επιστημονικώς τεκμηριωμένα και πρωτότυπα διαδικτυακά άρθρα, μεταξύ των οποίων και πολλά δικά μας, δυστυχώς χάνονται μέσα στην ψηφιακή «φασαρία» και δεν είναι διόλου εύκολο να εντοπίσει κανείς αυτό που του χρειάζεται ανά πάσα στιγμή.
2. Υπάρχουν αμέτρητα διαδικτυακά άρθρα που είναι ατεκμηρίωτα, γραμμένα στο πόδι, μεταφρασμένα (κυρίως στο google translate) χωρίς καμιά επιμέλεια και προσαρμογή, τα οποία τελικά μάλλον βλάπτουν παρά βοηθούν την οικογένεια.
3. Χρειάζεται να καλύψουμε ένα τεράστιο κενό (και κοινό) στην εγχώρια αγορά, που μπορεί μεν να έχει στη διάθεσή του πολλά και αξιόλογα βιβλία ανατροφής και διαπαιδαγώγησης, ελάχιστα όμως από αυτά αφορούν την ελληνική πραγματικότητα, και δη όπως αυτή έχει διαμορφωθεί τα τελευταία περίπου δεκαπέντε χρόνια.

Από τα τέλη της δεκαετίας του 2000, η Ελλάδα ζει διαρκείς κρίσεις, με πρώτη την εγχώρια οικονομική, που έχει επηρεάσει τη συντριπτική πλειονότητα των νοικοκυριών.

Επίσης, μέσα στην τελευταία δεκαπενταετία η Ελλάδα άρχισε να δέχεται αυξημένες μεταναστευτικές ροές. Επιπλέον, η χώρα βρέθηκε και συνεχίζει να βρίσκεται αντιμέτωπη με παγκόσμιες πολιτισμικές αλλαγές: η ραγδαία επικράτηση των Νέων Τεχνολογιών (ΝΤ) στις ζωές μικρών και μεγάλων, η επακόλουθη αλλαγή στους τρόπους επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων και φυσικά και στην ανατροφή των παιδιών, η ανάγκη για μεγάλες εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις ή η woke κουλτούρα, δηλαδή η επαγρύπνηση εναντίον φυλετικών προκαταλήψεων και διακρίσεων, με τα θετικά και τα αρνητικά της, που εξαπλώνεται ολοένα και περισσότερο, κυρίως μέσα από τις οθόνες, στο σύνολο του δυτικού κόσμου και προσπαθεί να βρει τη θέση της και μέσα στην ελληνική κοινωνία.

Έπειτα ήρθε η πανδημία του κορονοϊού. Οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της γίνονται καθημερινά ολοένα και πιο ξεκάθαρες σε όλο το φάσμα των ηλικιών, από τα μωρά που γεννήθηκαν μέσα στην πανδημία και έζησαν τα πρώτα χρόνια ή έστω τους πρώτους μήνες της ζωής τους σε πλήρως αποστειρωμένα περιβάλλοντα μέχρι τους ηλικιωμένους, που ακόμα κινδυνεύει η ζωή τους αν κολλήσουν και έχουν απομακρυνθεί από τη φροντίδα των εγγονιών τους ή συνεχίζουν να τα συναντούν υπό το βάρος ενός διαρκούς (συχνά ασυνείδητου) φόβου.

Τέλος, θα ήταν παράλειψή μας να μην αναφερθούμε στην κλιματική κρίση, που έχει χτυπήσει έντονα και τη χώρα μας,

προκαλώντας τα τελευταία χρόνια μια σειρά από φυσικές καταστροφές μεγάλου μεγέθους, με θύματα ανθρώπους, ζώα, φυσικό περιβάλλον και περιουσίες, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για τη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Μέσα από τα προαναφερθέντα ερεθίσματα της τελευταίας δεκαπενταετίας, κοινωνοί των οποίων υπήρξαμε όλοι, έχουν πλέον δημιουργηθεί νέου τύπου οικογένειες, νέα σπιλ γονεϊκότητας, μα και ένα νέου τύπου χάσμα γενεών, το ψηφιακό, το οποίο παίζει καθοριστικό ρόλο για το παρόν και κυρίως για το μέλλον των πολιτών που ζουν και μεγαλώνουν στη σύγχρονη Ελλάδα. Αυτοί είναι οι βασικοί άξονες που διατρέχουν όλο το βιβλίο και γύρω από αυτούς περιστρέφονται όλες οι θεματικές, σε μορφή πραγματικών ερωτήσεων και περιεκτικών, αλλά ουσιαστικών απαντήσεων.

Έχοντας γράψει πολύ, έχοντας διαβάσει ακόμα περισσότερο και έχοντας έρθει σε επαφή με χιλιάδες γονείς, αισθανόμαστε την ανάγκη να τονίσουμε ότι δεν υπάρχουν ούτε έτοιμες ούτε «σωστές» λύσεις-απαντήσεις και κανένας γονιός δεν πρέπει να αισθάνεται τύψεις για το πώς μεγαλώνει το παιδί του, εκτός αν αντιληφθεί ότι είναι –άθελά του– κακοποιητικός (τότε πρέπει να ζητήσει άμεσα βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, και πάλι χωρίς να έχει ενοχές. Είναι σημαντικό το ότι το αναγνώρισε και ψάχνει να βρει την αιτία του και να θεραπευτεί). Κάθε οικογένεια είναι σαν ένας οργανισμός, που μεταβολίζει με διαφορετικό τρόπο κάθε συστατικό που λαμβάνει. Αυτό το βιβλίο

είναι γεμάτο με πληροφορίες-συστατικά, τα οποία είναι στη διάθεση του κάθε αναγνώστη, προκειμένου να τα χρησιμοποιήσει φτιάχνοντας τη δική του «συνταγή» – ελπίζουμε επιτυχημένη, «νόστιμη» και ταιριαστή στις προσωπικές του ανάγκες.

Άλλωστε, μία από τις πρώτες συνειδητές μας συζητήσεις περί αξιοποίησης του υλικού που συγκεντρώναμε έγινε σε μια κουζίνα, την ώρα που η μία από εμάς ετοίμαζε ένα παιδικό γεύμα και η άλλη την παρακολουθούσε σχολιάζοντας τις δικές της εμπειρίες. Μέσα σε εκείνη την κουζίνα, συζητώντας για τις τροφές που τρώνε ή δεν τρώνε τα παιδιά μας, αντιληφθήκαμε πως τα ίδια υλικά τόσο στη μαγειρική όσο και στην ψυχική σκευή μπορούν να αξιοποιηθούν με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με τις ανάγκες και τη σύνθεση του νοικοκυριού και βέβαια ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού ή των παιδιών της κάθε οικογένειας.

Έτσι, προσπαθήσαμε να προσεγγίσουμε κάθε θεματική με τέτοιο τρόπο, ώστε να εμπεριέχει διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, γιατί θέλουμε αυτό το βιβλίο να διαβαστεί από γονείς παιδιών κάθε ηλικίας. Άλλωστε, δεν είναι απλώς ένας οδηγός για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη, την ψυχοκοινωνική θωράκιση και τη σωματική και ψυχική υγεία των μικρών. Θέλουμε να λειτουργήσει με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και για τους μεγάλους. Ακόμα κι αν διαβάσουν σημεία που αφορούν διαφορετικές ηλικίες από αυτές του παιδιού ή των παιδιών τους, θα ανακαλύψουν αδιαμφισβήτητα κομμάτια του εαυ-

τού τους και του άμεσου περιβάλλοντός τους και σίγουρα θα διευκολυνθούν να τους δώσουν τον χώρο που πιθανόν τους έχουν στερήσει, καταπιέζοντάς τα.

Αξίζει εδώ να σημειώσουμε ότι προβληματιστήκαμε μέχρι να καταλήξουμε στη θεματολογία και στη δομή που θα είχε το βιβλίο, το οποίο θα μπορούσε να είναι τεράστιο και χαώδες. Τελικά, επιλέξαμε να μιλήσουμε για όσα θέματα έχουμε διαπιστώσει ότι φέρνουν σε δυσκολότερη θέση τους γονείς, για εκείνα τα θέματα δηλαδή στα οποία δε βρίσκουν εύκολες απαντήσεις και μπορεί να μπερδευτούν και να μπερδέψουν και το παιδί τους, θέλοντας έτσι να μοιραστούμε μαζί τους τις σκέψεις και τις γνώσεις μας.

Τα θέματα εντάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες: οικογένεια, κοινωνία, εκπαίδευση, σεξουαλικότητα, συναισθήματα, σωματική και ψυχική υγεία και περιβάλλον, μα οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις δεν ανήκουν απαραίτητα μόνο σε μία από αυτές· μπορεί να διατρέχουν τρεις, ακόμα και τέσσερις ή πέντε, καθώς επιλέγουμε να τις αντιμετωπίζουμε όσο το δυνατόν πιο ολιστικά.

Συζητώντας αποκλειστικά ως μαμάδες-αναγνώστριες για την ιδανική δομή που θα διευκόλυne τη μελέτη και την πρακτική χρήση του βιβλίου, μια και καθ' όλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας τα παιδιά μας ήταν από 0 έως 16 ετών, επιλέξαμε να το χωρίσουμε σε τέσσερα κεφάλαια με ερωτήσεις παιδιών ανά ηλικιακή ομάδα και σε ένα κεφάλαιο με ερωτήσεις γονιών:

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

1. Προσχολική ηλικία, που δομείται πάνω σε ερωτήσεις παιδιών έως 5 ετών.
2. Πρώτη σχολική ηλικία, που δομείται πάνω σε ερωτήσεις παιδιών 5-9 ετών.
3. Προεφηβεία, που δομείται πάνω σε ερωτήσεις παιδιών 9-12 ετών.
4. Εφηβική ηλικία, που δομείται πάνω σε ερωτήσεις παιδιών 12+ ετών.
5. Ερωτήσεις που εμείς οι γονείς δυσκολευόμαστε να κάνουμε στους εαυτούς μας.

Όλες οι ερωτήσεις που συγκροτούν τα κεφάλαια προέρχονται από παιδιά κάθε ηλικίας και φροντιστές παντός τύπου (κυρίως, βέβαια, από γονείς). Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι οι ερωτώντες ανήκουν σε ένα ευρύ κοινωνικό, πολιτικό και οικονομικό φάσμα και κατοικούν σε ολόκληρη την επικράτεια και όχι μόνο στην πρωτεύουσα ή σε άλλες μεγάλες πόλεις. Στο τέλος του βιβλίου υπάρχει ευρετήριο λέξεων, που οδηγεί τον αναγνώστη στις σελίδες όπου αυτές αναφέρονται και αναλύονται, προς διευκόλυνσή του.

Πριν περάσουμε στο κυρίως σώμα του βιβλίου, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι τα παιδιά που βρίσκονται σε διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια έχουν διαφορετικά επίπεδα γνωστικής και συναισθηματικής κατανόησης. Γι' αυτό και στην αρχή του κάθε κεφαλαίου δίνονται ορισμένες βασικές πληροφορίες για το αναπτυξιακό στάδιο της ηλικίας στην

οποία αναφέρεται, ενώ οι απαντήσεις στις ερωτήσεις των παιδιών διαμορφώνονται ανάλογα. Για παράδειγμα, θέματα όπως η σεξουαλικότητα, το διαζύγιο ή ο θάνατος παρουσιάζονται και αναλύονται, μέσα από διαφορετικές ερωτήσεις και απαντήσεις, σε κάθε κεφάλαιο.

Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται σε όλα αυτά τα επίπεδα, αναπτύσσονται και δυναμώνουν μέσα τους μικρές και μεγάλες απορίες που σχετίζονται με όλα όσα τα περιτριγυρίζουν. Έτσι, αρχίζουν να μας ρωτούν. Κι εμείς, συχνά πυκνά, δεν ξέρουμε πώς να ανταποκριθούμε. Κανείς μας δε γεννιέται γονιός ή εκπαιδευτικός. Οι απαντήσεις των ενηλίκων στις ερωτήσεις των ανηλίκων είναι μια επίκτητη δεξιότητα, που μαθαίνεται, αναπτύσσεται, βελτιώνεται και κινείται παράλληλα με τη δεξιότητα του να δημιουργούμε ένα ασφαλές περιβάλλον αμφίδρομης επικοινωνίας, όπου οι ερωτήσεις αυτές θα φωλιάσουν και έπειτα θα απαντηθούν.

Όσο και αν μας δυσκολεύουν ορισμένες από τις παιδικές απορίες, θα πρέπει να αισθανόμαστε περήφανοι για τον εαυτό μας όταν τις ακούμε. Διότι, εφόσον τα παιδιά θέτουν ερωτήσεις, σημαίνει πως τα έχουμε βοηθήσει και τους έχουμε επιτρέψει να δημιουργήσουν και να αναπτύξουν έναν σημαντικό χώρο σκέψης και προβληματισμού μέσα τους. Ας ευχηθούμε, καθώς θα μεγαλώνουν, οι ερωτήσεις που μας απευθύνουν να αυξάνονται, γιατί αυτό θα επιβεβαιώνει πως έχουμε δημιουργήσει μια άρρηκτη σχέση ουσιαστικής επικοινωνίας μαζί τους.

Αυτό που μας ενδιαφέρει περισσότερο είναι στο τέλος της ανάγνωσης του κάθε κεφαλαίου, μέσα από την εισαγωγή, τις ερωτήσεις, τις απαντήσεις, τις συμβουλές, τη θεωρία και τα tips που αυτό περιλαμβάνει προκειμένου να διευκολυνθεί η επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών, ο φροντιστής να έχει κατ' αρχάς μια πλήρη εικόνα της ηλικιακής ομάδας στην οποία ανήκει το παιδί του. Αν αυτό συμβεί και την κατανοήσει καλά, θα είναι πλέον σε θέση να μην αιφνιδιαστεί από κάποια δύσκολη ερώτηση, να μην τρομάξει από κάτι που θα συμβεί στο παιδί του ή σε κάποιο άλλο παιδί του περιβάλλοντός του και να είναι εξοπλισμένος, τόσο λεκτικά όσο και ψυχικά, με το κατάλληλο υλικό, ώστε να αντιμετωπίσει σχεδόν τα πάντα με επιλεγμένα προσεκτικά λόγια και με ψυχραιμία. Με τον τρόπο αυτόν θα βοηθήσει τον εαυτό του και το παιδί του (τόσο ως μεμονωμένα άτομα όσο και ως σύστημα) να κατανοήσουν τα εκάστοτε γεγονότα, να τα αντιμετωπίσουν όσο το δυνατόν πιο ανώδυνα, να τα επεξεργαστούν συνεργαζόμενοι και να προχωρήσουν τη ζωή τους, χωρίς να αφήσουν πίσω τους εκκρεμότητες και αγάθια, που ανά πάσα στιγμή στο μέλλον θα είναι πιθανόν να βγουν στην επιφάνεια, να τους πληγώσουν και να σταθούν εμπόδιο στην ψυχοκοινωνική εξέλιξη και των δύο.

Καλή ανάγνωση
Πελιώ & Σουζάνα

Θα ήταν σημαντικό...

...να ξέρουμε (και το σημειώνουμε εδώ, στην αρχή του βιβλίου, ως βασική πληροφορία που θα κρατήσουμε και στο μέλλον) ότι τα παιδιά θα μας φέρουν κάμποσες φορές σε δύσκολη θέση με όσα ρωτούν, ανεξαρτήτως ηλικίας (τόσο δικής τους όσο και δικής μας): Είτε διότι συχνά δεν έχουμε δώσει απαντήσεις στον εαυτό μας ούτε εμείς οι ίδιοι ή έχουμε ταμπού απέναντι σε κάποια θέματα είτε διότι φέρουμε αθεράπευτα ψυχικά τραύματα από τη δική μας παιδική ηλικία και τους δικούς μας γονείς/φροντιστές είτε διότι δεν έχουμε τις ίδιες θέσεις, σε ένα ή περισσότερα ζητήματα, με τον έτερο γονέα ή ακόμα και με αυτό που θα ονομάζαμε, ίσως λίγο αυθαίρετα, «κοινή λογική».

Η γονεϊκότητα μοιάζει με ένα μακρύ, συναρπαστικό ταξίδι, που περνάει μέσα από άγνωστα και γεμάτα περιπέτεια τοπία. Ξεκινάμε αυτό το ταξίδι με ενθουσιασμό, αλλά χωρίς να έχουμε πάντα έναν σαφή χάρτη για το πού οδεύουμε ή τι θα συναντήσουμε στη διαδρομή. Στην πορεία, τα παιδιά μας είναι σαν μικροί εξερευνητές που θέλουν να ανακαλύψουν τον κόσμο. Οι ερωτήσεις τους μοιάζουν σαν τοποθεσίες με κρυμμένους θησαυρούς, που μας προσκα-

λούν να κάνουμε μια στάση, να εξερευνήσουμε και να μάθουμε μαζί τους.

Κάθε ερώτηση που μας κάνουν –«Γιατί ο ουρανός είναι μπλε;», «Πώς πετούν τα πουλιά;», «Γιατί νιώθω θλίψη;»– είναι σαν ένα σημάδι που μας οδηγεί σε ένα σημείο του χάρτη όπου κρύβεται ένας πολύτιμος θησαυρός. Αυτός ο θησαυρός δεν είναι άλλος από την ευκαιρία να μοιραστούμε γνώσεις, να δυναμώσουμε τη σχέση μας και να βοηθήσουμε το παιδί μας να κατανοήσει καλύτερα τον κόσμο γύρω του.

Σ' αυτό το ταξίδι θα προσπαθήσουμε να δώσουμε υλικά για την κατασκευή μιας βοηθητικής πυξίδας (τα οποία θα βρείτε κυρίως στα πρώτα κεφάλαια, στην αρχή του ταξιδιού μας), δηλαδή χρήσιμες πληροφορίες που μπορούμε να έχουμε στον νου μας για μια ομαλότερη πλοήγηση. Όπως κάθε ταξιδιώτης, έτσι και εμείς ως γονείς χρειαζόμαστε αυτή την πυξίδα για να αντιμετωπίσουμε τα εμπόδια και τις προκλήσεις που θα συναντήσουμε στον δρόμο μας. Κάθε μικρή συμβουλή, κάθε απάντηση που δίνουμε με αγάπη και προσοχή προσθέτει ένα ακόμα κομμάτι σε αυτό το πολύτιμο εργαλείο που θα καθοδηγεί τόσο εμάς όσο και τα παιδιά μας στο μεγάλο ταξίδι της ζωής.



Για να φτιάξουμε την πυξίδα μας

1 Μπορούμε να αντιστρέψουμε κάθε ερώτηση και να ζητήσουμε εμείς μιαν απάντηση. «Εσύ τι πιστεύεις γι' αυτό;» Η μαγική φράση που βοηθάει το παιδί να σκεφτεί, ενώ παράλληλα επιτρέπει και σε εμάς να καταλάβουμε μέχρι ποιο σημείο είναι έτοιμο να ακούσει. Από την αντίδρασή του, θα κατανοήσουμε καλύτερα ποια είναι η ανάγκη του να ρωτήσει, αν πραγματικά το ενδιαφέρει να πάρει μια απάντηση ή αν απλώς θέλει να πει αυτό που έχει σκεφτεί και –γιατί όχι;– να κάνουμε ένα διάλειμμα από τις συνεχείς απαντήσεις που μπορεί να έχουμε βαλθεί να του δίνουμε. Ότι κι αν απαντήσει, θα έχουμε καταφέρει να ξεκινήσουμε μια συζήτηση μαζί του βασισμένη σε όσα έχει να πει. Συγχρόνως, ο εγκέφαλός του θα έχει λειτουργήσει πιο ενεργητικά, επομένως θα το έχουμε βοηθήσει να αναπτύξει κριτική σκέψη. Αυτή η διαδικασία θα ενισχυθεί σημαντικά στο σχολικό περιβάλλον, καθώς στην τάξη θα βρίσκεται πλέον εκείνο στη θέση του αποδέκτη των ερωτήσεων.

2 Το μικρό παιδί μαθαίνει να διερωτάται και να απευθύνει ερωτήσεις και με τη δική μας καθοδήγηση, όπως όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο μαζί και το βοηθάμε να διερευνήσει την ιστορία ρωτώντας, ιδανικά με παιχνιδιάρικο ύφος. Για παράδειγμα, ξεκινάμε με το «Πού πάει το αρκουδάκι όταν φεύγει από το σχολείο;» και προχωράμε σε πιο περιπλοκά ερωτήματα: «Τι αισθάνεται το σκυλάκι/παπάκι/

παιδάκι κτλ. γι' αυτό που του συνέβη;» Αυτή η επικοινωνία, μέσω των δικών μας ερωτήσεων, θα το βοηθήσει να έρθει σε επαφή με όσα αισθάνεται το ίδιο και θα το εμπνεύσει να μας κάνει και εκείνο ερωτήσεις.

3 Όταν μιλάμε στα παιδιά με απλό και ειλικρινή τρόπο για το πώς αισθανόμαστε, τα βοηθάμε να νιώθουν ασφαλή. Ας έχουμε διαρκώς στο μυαλό μας ότι διαισθάνονται σχεδόν πάντα αν κάτι δεν πάει καλά με τους φροντιστές τους. Εξηγώντας τους, λοιπόν, με απλά λόγια τι μας συμβαίνει, επικυρώνουμε αυτό που νιώθουν, έτσι ώστε να μην αισθάνονται απροσδιόριστη αγωνία. Επίσης, όσον αφορά την έκφραση των απλών συναισθημάτων που βιώνουμε, καθώς τους μιλάμε γι' αυτά, τους δείχνουμε τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να εκφραστούν και εκείνα.

4 Είναι βοηθητικό να αναζητήσουμε με το παιδί κάποιο βιβλίο ή μια ταινία που να σχετίζεται με το ερώτημά του και να συζητήσουμε πατώντας σε αυτά κάθε προβληματισμό του. Μην ξεχνάτε ότι τα παιδικά εικονογραφημένα βιβλία είναι ένα θεραπευτικό εργαλείο. Η Αγγλίδα φιλόσοφος Gillian Rose έγραφε πως το να κοιτάζεις προσεκτικά τις εικόνες συνεπάγεται, μεταξύ άλλων, το να στοχάζεσαι γύρω από τον τρόπο με τον οποίο αυτές προσφέρουν πολύ συγκεκριμένες οπτικές παραστάσεις κοινωνικών χαρακτηριστικών, όπως η τάξη, το φύλο, η φυλή, η σεξουαλικότητα, η αρτιμέλεια και ούτω καθεξής. Πλέον κυκλοφορούν αρκετά εικονογραφημένα βιβλία των οποίων οι ει-

κόνες έχουν τη δύναμη να ενθαρρύνουν τα παιδιά να λαμβάνουν ως δεδομένες ακόμα και απόψεις για την πραγματικότητα που πολλοί ενήλικες δεν επικροτούν. Έτσι οι μικροί αναγνώστες φαινομενικά «απλών» βιβλίων αποκτούν πολύπλοκη γνώση του κόσμου στον οποίο μεγαλώνουν και της θέσης που κατέχουν μέσα σ' αυτόν ως άτομα, αναπτύσσοντας έτσι την αίσθηση του εαυτού. Στον απελευθερωμένο κόσμο των εικόνων που συνοδεύουν ένα καλογραμμένο κείμενο, η απτή πραγματικότητα αναστέλλεται, για να δοθεί στην εσωτερική πραγματικότητα του αναγνώστη μεγαλύτερος χώρος για να ξεδιπλωθεί.

- 5 Αν δεν ξέρουμε τι ακριβώς να πούμε, μπορούμε να τονίσουμε στο παιδί πως αυτή είναι μια πολύ ωραία ερώτηση, αλλά δυσκολευόμαστε να του δώσουμε μια συγκεκριμένη απάντηση, γιατί δεν είμαστε σίγουροι. Μπορούμε μάλιστα να του προτείνουμε να αναζητήσουμε μαζί τις πιθανές απαντήσεις σε βιβλία και στο διαδίκτυο. Να ένας ωραίος τρόπος για να μάθει από μικρό τη χρησιμότητα του διαδικτύου, υπό τη δική μας επίβλεψη. Για παράδειγμα: «Τι πιστεύουν οι διάφορες θρησκείες για τον θάνατο;» «Δε γνωρίζω με λεπτομέρειες και θα με ενδιέφερε να θυμηθώ και να μάθω. Θέλεις να το γκουγκλάρουμε και να διαβάσουμε παρέα;» Είναι βασικό το παιδί να συνδέσει την οθόνη όχι τόσο με διασκέδαση όσο με εκμάθηση και αυτός είναι ένας πολύ έξυπνος και ενδιαφέρων τρόπος και για τις δύο μεριές.

ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

3-5 ετών

• Όταν γεννιούνται οι ερωτήσεις

Η περίοδος που ξεκινά από τη στιγμή που ένα παιδί αρχίζει να μιλάει μέχρι την ηλικία των 5 ετών είναι ένα ιδιαίτερα κρίσιμο στάδιο για τη μετέπειτα ανάπτυξή του. Περιλαμβάνει βασικά ορόσημα, όπως η κατάκτηση της γλώσσας, η γνωστική ανάπτυξη, οι κοινωνικές δεξιότητες και η συναισθηματική ρύθμιση.

Η γλωσσική ανάπτυξη

Κατ' αρχάς, στην προνηπιακή ηλικία τα παιδιά βιώνουν μια λεξιλογική έκρηξη. Οδηγούνται σιγά σιγά από τη χρήση μεμονωμένων λέξεων («μαμά», «μπαμπά», «μαμ», «άτα») στην κατασκευή προτάσεων, ενώ σταδιακά αυξάνεται και η ικανότητά τους να εκφράζουν τις σκέψεις τους και να κατανοούν τη γλώσσα: Κατανοούν τους γραμματικούς κανόνες και τους χρησιμοποιούν στην ομιλία τους ασυνείδητα: επίσης, εκτός από το παρόν, κατανοούν χρονικές έννοιες όπως το παρελθόν και το μέλλον, χρησιμοποιώντας τους αντίστοιχους χρόνους (παρατατικό, αόριστο και μέλλοντα): επιπλέον,

ΤΙ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΩ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;

κατανοούν βασικές έννοιες, όπως χρώματα, σχήματα, αριθμούς και χωρικές σχέσεις, ενώ κατηγοριοποιούν και ταξινομούν τα αντικείμενα βασιζόμενα στις συγκεκριμένες έννοιες.

Οι ερωτήσεις των παιδιών ξεκινούν συνήθως από τα 3 έτη και μετά, ανάλογα βέβαια με το λεκτικό επίπεδο του καθενός.

Η γνωστική ανάπτυξη

Στην ηλικία των 4-5 ετών, ο εγκέφαλος εμφανίζει διπλάσια δραστηριότητα σε σχέση με αυτόν ενός ενήλικα – φανταστείτε τι συμβαίνει μέσα στα κεφαλάκια τους! Σε αυτήν τη χρονική περίοδο αναδύεται και η επιθυμία των μικρών μας για εξερεύνηση. Καθώς τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερα και προσπαθούν να κατανοήσουν όσα ανακαλύπτουν, ο ψυχικός τους κόσμος διευρύνεται και η περιέργειά τους ολοένα και δυναμώνει. Τα αλλεπάλληλα «ποιος;», «γιατί;», «πώς;», «πότε;» και «τι;» είναι τα εισιτήρια για το ταξίδι τους στη ζωή. Η αξία των πρώτων ερωτήσεων είναι ανεκτίμητη, αφού μέσω αυτών προσπαθούν να αποκωδικοποιήσουν τον κόσμο που τα περιβάλλει.

Ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρινόμαστε στις πολλαπλές και αφοπλιστικά ειλικρινείς απορίες τους –προσοχή, είναι εντελώς αφιλτράριστες και δεν εμπεριέχουν ενήλικο βλέμμα, οπότε ως τέτοιες οφείλουμε να τις ακούμε– μπορεί να ενθαρρύνει την περιέργειά τους για νέες πληροφορίες.

Από την άλλη, αν η ανταπόκρισή μας δεν είναι η κατάλληλη/ενδεδειγμένη, μπορεί να λειτουργήσει αντίστροφα και να καταστείλει τη δίψα τους για μάθηση.

Αν δεν είμαστε έτοιμοι να τους απαντήσουμε, είτε επειδή αιφνιδιαστήκαμε είτε επειδή σοκαριστήκαμε είτε επειδή πραγματικά δε γνωρίζουμε αν υπάρχει ακριβής και «σωστή» απάντηση, οφείλουμε να είμαστε ειλικρινείς μαζί τους. Δεν είμαστε «φωτεινοί παντογνώστες», δεν είμαστε η Google, δεν είμαστε τέλειοι και προετοιμασμένοι για τα πάντα. Αν, λοιπόν, μας πιάσουν εξαπίνης, μπορούμε να τους ζητήσουμε λίγο χρόνο, ώστε να σκεφτούμε τη δική μας αλήθεια και τις πεποιθήσεις μας.

Οι κοινωνικές δεξιότητες και η συναισθηματική ρύθμιση

Ας κάνουμε μια πρώτη στάση στα συναισθήματα, τα οποία είναι απαραίτητα για τον αποτελεσματικό και ομαλό συντονισμό διαφόρων γνωστικών λειτουργιών και ταυτόχρονα αποτελούν χρήσιμα φίλτρα για την καθοδήγηση της προσοχής και τη ρύθμιση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Τα συναισθήματα διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: στα βασικά και στα σύνθετα-ψυχοκοινωνικά. Βασικά θεωρούνται τα διαπολιτισμικά και καθολικά ως προς τις μη λεκτικές εκφράσεις τους (π.χ. μορφασμούς ή κινήσεις χεριών), που

εμφανίζονται κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής και απαιτούν την εστίαση της προσοχής στο γεγονός λόγω του οποίου εμφανίστηκαν. Σε αυτά συγκαταλέγονται ο θυμός, ο φόβος, η χαρά, η αηδία, η λύπη και η έκπληξη. Σε γενικές γραμμές, όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από τα μοναδικά χαρακτηριστικά που μας διαφοροποιούν, ακολουθούμε τα βασικά στάδια συναισθηματικής ανάπτυξης.

Η βρεφική και η πρώτη παιδική ηλικία, κατά τις οποίες παρατηρείται η εντονότερη συναισθηματική ανάπτυξη, είναι καθοριστικές για την καλλιέργεια των συναισθηματικών δεξιοτήτων και συνδέονται με την ολόπλευρη διαμόρφωση του ανθρώπου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Η έκφραση των βασικών συναισθημάτων αποτελεί το σημαντικότερο βήμα για την κοινωνική ανάπτυξη, ενώ οι μελλοντικές δεξιότητες θα οικοδομηθούν πάνω στις ήδη κατακτηθείσες.

Οι κοινωνικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας χτίζονται πάνω στα βασικά και χτίζουν τα σύνθετα/κοινωνικά συναισθήματα. Χάρη σε αυτές, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με διάφορες συγκινησιακές καταστάσεις και συμπεριφορές, οι οποίες, μέσω της διαδικασίας της μάθησης, προσφέρουν τη δυνατότητα βίωσης πολλών, διαφορετικών και σαφώς πιο σύνθετων συναισθημάτων.

Ένας από τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν αυτή την ασυνείδητη διαδικασία είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται, διακρίνουν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους και οι ίδιοι οι γονείς, μια και λειτουργούν ως φίλ-

τρο για τα συναισθήματα των παιδιών. Σε αυτή τη φάση είναι πιο σημαντικό τα παιδιά να αισθανθούν πως έχουν χώρο να εκφράσουν ό,τι νιώθουν, ακόμα κι αν δεν καταλαβαίνουν ακριβώς αν αισθάνονται θυμό ή φόβο ή άγχος ή όλα αυτά μαζί. Ο συναισθηματικός τους κόσμος ωριμάζει εφόσον εμείς αντέχουμε τα συναισθήματά τους και τα βοηθάμε να τα κατανοήσουν τη στιγμή που γεννιούνται.

Να θυμάστε:

- ⊕ Όσο πιο νωρίς αρχίσουμε να μιλάμε στα μικρά μας για τα συναισθήματα τόσο πιο πολλά εφόδια θα έχουν, ώστε να μπορούν με τη σειρά τους να εκφράσουν ό,τι αισθάνονται και να αναπτύξουν την ικανότητα να δημιουργούν υγιείς και ουσιαστικές σχέσεις.
- ⊕ Δε γίνεται να αποτρέψουμε τον πόνο και τα τραύματα από τη ζωή των παιδιών μας. Όμως, μπορούμε και οφείλουμε να τα βοηθήσουμε να χτίσουν ψυχική ανθεκτικότητα.
- ⊕ Έχουμε χρέος να τους εξηγήσουμε ότι ναι μεν είναι σημαντικό να αισθανόμαστε όπως αισθανόμαστε, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να παίρνουμε βαθιές ανάσες και να προσπαθούμε να μην παρασυρόμαστε από το συναίσθημά μας, δυσκολεύοντας τόσο εμάς όσο και τους άλλους. Για παράδειγμα, λέμε: «Καταλαβαίνω πως έχεις θυμώσει, αλλά αυτό δε σημαίνει πως πρέπει να χτυπάς τον αδερφό σου».

Ελάτε να εξερευνήσουμε μαζί τι σημαίνει να είσαι γονέας στην εποχή μας χωρίς περιοριστικές ή στρεβλές πεποιθήσεις και ξεπερασμένα στερεότυπα.

Η Σουζάνα Παπαφάγου, κλινική αναπτυξιακή ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια, οικογενειακή και ομαδική αναλύτρια, και η Πελιώ Παπαδιά, επικοινωνιολόγος και δημοσιογράφος με πολυετή εμπειρία σε θέματα γονεϊκότητας, ένωσαν τις δυνάμεις τους και το πάθος τους για την ανθρώπινη φύση, την οικογένεια και τα παιδιά για να γράψουν ένα βιβλίο που ξεφεύγει από τις τυποποιημένες συμβουλές προς τους γονείς.

Στις σελίδες του συγκέντρωσαν αληθινές ερωτήσεις ενηλίκων που σχετίζονται με παιδιά και ερωτήσεις παιδιών κάθε ηλικίας, από την προσχολική ηλικία έως την εφηβεία, τις ομαδοποίησαν θεματικά και τις απαντούν τεκμηριωμένα, αξιοποιώντας τις τρέχουσες επιστημονικές εξελίξεις αλλά και συνδυάζοντας την ακαδημαϊκή εμπειρία τους με την πρακτική γνώση.

Ένας στοχαστικός και ταυτόχρονα εφαρμόσιμος οδηγός ψυχοεκπαίδευσης γονέων, που μας καλεί να κατανοήσουμε βαθύτερα τον ρόλο μας, προσφέροντάς μας παράλληλα πρακτικές λύσεις για την καθημερινότητα.

ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΟ ΤΡΑΥΜΑ

ΔΙΑΖΥΓΙΟ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

ΣΞΕΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΘΑΝΑΤΟΣ



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 30243